

Vertaistuki nuorten terveyden edistämisessä – Lukiotutoreiden koulutusprojekti Oulussa

Henna Sainila

Opinnäytetyö

Kevät 2012

Hoitotyönkoulutusohjelma

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Sainila Henna. Vertaistuki nuorten terveyden edistämisessä – Luokiotutoreiden koulutusprojekti Oulussa. Oulu 2012. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö. Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitaja. Opinnäytetyö, 30 sivua + 6 liitteitä.

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyönäni osallistuin Oulun lukioden tutoroppilaiden koulutuksen suunnitteluun ja toteutukseen toimimalla projektipäällikkönä koulutusprojektissa. Koulutus toteutettiin vuonna 2011 huhti-toukokuun aikana. Osallistujat olivat lukion ensimmäistä vuosikurssia käyviä opiskelijoita. Koulutukseen osallistui noin 100 tutoriksi haluavaa opiskelijaa. Koulutus toteutettiin kahdessa osassa. Ensimmäisen osion tarkoituksena oli ryhmäytyminen ja toisen osion tarkoituksena oli antaa terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävää tietoa nuorille.

Koulutuksen ryhmäytymisosa jaettiin kolmelle päivälle. Päivän pituus oli neljä tuntia, jonka aikana ryhmä teki erilaisia harjoituksia. Toiminnan tarkoituksena oli näyttää nuorille millaisia keinoja on saada toisilleen vieraat ihmiset tutustumaan toisiinsa. Kaikki ryhmäytymisöiden päivät menivät hyvin ja nuoret pitivät harjoituksista. He uskoivat käyttävänsä niitä jatkossakin.

Koulutuksen terveys- ja hyvinvointiosa pidettiin kaikille opiskelijoille yhtä aikaa. Nuoret jaettiin pienryhmiin, jotka suorittivat päivän aikana seitsemän työpajaa. Toiminnan tarkoituksena oli antaa nuorille ennaltaehkäisevää terveys ja hyvinvointitietoa. Päivä kesti kahdeksan tuntia. Koulutusprojektin toteutus onnistui suunnitellusti.

Avainsanat: nuoret, opiskelijaterveydenhuolto, tutorkoulutus, terveystieteet

Henna Sainila. Oulu 2012. Oulu University of Applied Sciences, School of Health and Social Care. Degree Programme in Nursing and Health Care. Bachelor's Thesis. 30 pages + 6 appendix pages.

ABSTRACT

For my bachelor's thesis I took part of planning and organizing instructions days for Oulu's high schools about tutoring. These days based on previously planned approach. Days took place in April and in May in 2011. Participants were first class students in high school. There were approximately 100 students attending, all who were willing to be tutors. Training was arranged in two parts. First part was about forming groups and the purpose of second part was to give information for young people about how to maintain their health and wellbeing.

The group forming part of the training was divided in three days sections. Days lasted four hours, in which the groups had to perform various tasks. The purpose of this act was to show students different ways to make strange people connect to each other. Every day was a success and students liked their tasks. Feedback showed that training was useful.

Second part of training (information package about maintaining health and wellbeing) was kept for all the students at once. Students were divided in small groups, in which they performed seven workshops. The purpose was to give students preventative information about health and wellbeing. Day lasted eight hours. The education project was a success.

Keywords: youth, students health care, tutor education, health education

SISÄLTÖLUETTELO

TIIVISTELMÄ.....	2
ABSTRACT.....	3
SISÄLTÖLUETTELO	4
1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET.....	5
2 PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	7
3 NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN	13
3.1 Terveyshaasteet	15
3.2 Moniammattillinen nuorten terveyden edistäminen	17
3.3 Tutortoiminta vertaisohjauksena	20
4 TUTORKOULUTUKSEN TOTEUTUS	21
5 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	27
6 POHDINTA	30
LÄHTEET.....	32
LIITEET.....	35

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

Opettajamme pyysi minua ja sairaanhoitajaopiskelijaa, Mira Vaittista, mukaan projektiin, jonka tarkoituksena oli toteuttaa tutorkoulutus ensimmäisen vuoden lukiolaisille, jotka tulevat toimimaan uusien lukiolaisten vertaistukena opintojen alkaessa. Roolimme oli projektipäälliköinä toimiminen. Aiemmin oli pidetty vastaavanlainen koulutustapahtuma, josta oli vahvaa näyttöä sen tarpeellisuudesta ja hyödystä. Meidän koulutustapahtuma oli kolmas Oulun lukioden ja Oulun seudun ammattikorkeakoulun yhteistyönä toteutettu tutorkoulutus. Oulun seudun ammattikorkeakoulun strateginen tavoite on toimia tiiviissä yhteistyössä työelämän kanssa. Terveyden edistämisen projekteja koulujen kanssa on toteutettu yhteistyössä jo useita vuosia. Saimme käyttöömmme aiemmat kokemukset ja mallit koulutuksen suunnitteluun. Tapahtuma pohjautui ”Terve tulevaisuus” –toimintamalliin, jonka tavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen. Tämä toimintamalli pohjautuu valtakunnalliseen kouluterveyskyselyyn ja sen tulosten hyödyntämiseen nuorten terveyden edistämässä. Oulun seudun ammattikorkeakoulu on aktiivisesti mukana toimintamallin jalkauttamisessa ja uusien nuoria aktivoivien terveyden edistämisen menetelmien kehittämisessä (Kouluterveyslähettilästoiminta).

Tutorkoulutuksen suunnittelu edellä mainitun mallin mukaisesti alkoi jo syksyllä 2009, jolloin Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opettajat yhteistyössä Oulun lukioden oppilaanohjaajien suunnittelivat Oulun lukioille yhteistä tutoroppilaskoulutusta. Tuolloin tutoroppilaiden koulutusta haluttiin yhtenäistää ja uudistaa. Lähtökohdaksi oli koulutukselle saada tuleville tutoreille osaamista vertaistukena toimimiseen aloittaville lukiolaisille. Koulutuksen tulee sisältää harjoituksia, miten toimia uuden oppilaan apuna erilaisissa tilanteissa. Syksyllä 2009 pilottikoulutus toteutettiin yhdessä Oulun lukiossa. Toteuttajina olivat toimintaterapeuttiopiskelijat, joista toinen oli kansainvälinen vaihto-opiskelija. Sen vuoksi koulutus toteutettiin osittain englanninkielellä. Koulutus onnistui hyvin, joten keväällä 2010 koulutus pidettiin yhteisesti kaikille Oulun lukion tutoriksi haluaville oppilaille. (Niemi, Saraste, Seppänen & Tervaskanto-Mäentausta, 2012.)

Projektin *tulostavoitteena* oli pitää tutorkoulutus lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille.

Projektin *laatutavoitteena* oli aikaan saada toiminnallinen nuoria aktivoiva toiminnallisia menetelmiä hyödyntävä koulutuspaketti, josta tulevat tutorit saavat malleja ja menetelmiä omaan toimintaansa tutorina. Koulutuksen oli toivottavaa olla selkeä ja hyödyllinen koulutettavalle. Koulutuksen tarkoituksena ja *toiminnallisena tavoitteena* oli toimia koulutettaville hyvänä pohjana tutorina olemiselle. Näin ollen koulutuksen läpi käynyt opiskelija osaa toimia omatoimisena tutorina. Hän pystyy muun muassa pitämään tutumisharjoituksia, olemaan opettajien ja uusien opiskelijoiden välissä viestinviejänä ja vastailemaan uusien opiskelijoiden kysymyksiin ja tarvittaessa ohjata heitä eteenpäin oikealle taholle.

Oppimistavoitteenamme oli oppia suunnittelemaan ja toteuttamaan koulutusprojekti lukio-ikäisille nuorille ja kasvattamaan omaa tietouttamme nuorten terveydestä. Opimme myös toimimaan ison ryhmä vetäjinä. Koulutuksien pito oli meille molemmille uusi kokemus. Haluamme myös oppia ymmärtämään paremmin nuoruusikää ja siinä tapahtuvia muutoksia. Tätä ymmärrystä saimme samalla, kun etsimme tarvittavaa teoria pohjaa ja työskentelimme koulutettavien nuorten kanssa.

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projekti on työkokonaisuus, joka tehdään määritellyn kertaluontoisen tuloksen aikaansaamiseksi (Pelin 2004, 25). Se on tavoitteiltaan selkeästi määritelty ja aikataulutettu tehtäväkokonaisuus (Silfverberg 2007, 21). Projekti ei kuitenkaan synny pelkästään nimittämällä työtä projektiksi. Projektiin liittyy aina suunnitelmallisuus ja suunnittelun ja ohjauksen avuksi kehitetyt tehokkaat menetelmät. Näiden työtapojen ja menetelmien käyttö tekee työstä projektin. (Pelin 2004, 25). Tarkoituksena on siis aina saavuttaa tietty päämäärä (Karlsson & Marttala 2001, 11). Tutorkoulutusprojektin suunnittelu oli käynnistynyt, kun tulimme mukaan. Jatkoimme suunnittelua yhdessä ammattikorkeakoulun ja lukion yhteyshenkilöiden kanssa projektipäälliköinä. Suunnittelutyössä perustana oli aikaisemmat kokemukset ja hyvät työtavat.

Projektin johtamistyökalu on projektisuunnitelma (Silfverberg 2007, 74). Suunnitelman tarkoitus on kuvata hankkeen toteuttamista tai suunnitelman läpivientivaiheen kulkua (Karlsson & Marttala 2001, 61). Suunnitelmassa vastataan kysymyksiin: mitä tehdään, miksi tehdään ja miten tehdään (Vilka & Airaksinen 2004, 26). Suunnitelman laatu heijastaa esitöiden laatua ja jatkossa projektin onnistumisen todennäköisyyttä. (Karlsson & Marttala 2001, 62). Laadimme projektisuunnitelman osana opinnäytetyö prosessia. Suunnitelman ollenaisena osana oli jakaa vastuuta ja sopia aikatauluista projektin tavoitteiden saavuttamiseksi. Projektin kustannusarvio on liitteenä viisi.

Projektiorganisaatio on projektia varten muodostettu tarkoituksen mukainen organisaatio, joka muodostuu kahdesta tai useammasta yksilöstä. (Pelin 1990, 43). Työjaon kautta he pyrkivät saavuttamaan organisaatioon liittyvät tavoitteet. (Karlsson & Marttala 2001, 77). Henkilöt ovat mukana projektiorganisaatiossa määrääjän ja henkilömäärä vaihtelee projektin aikana (Pelin 1990, 43). Jokaisella organisaatioon kuuluvalla on oma roolinsa ja tehtävänsä, ja ne kaikki ovat sidoksissa toisiinsa. (Karlsson & Marttala 2001, 77). Tässä projektissa oli useita eri toimijoita ja toimialoja ja suuret taustavoimat.



Kuvio 1. Projektion organisaatio kaavio

Ohjausryhmä toimi projektipäällikön toiminnan ohjaajana ja asettajan tukena. Se koostuu sellaisten ryhmien edustajista, joihin projekti liittyy. (Hokkanen ym., 2008, 110). Tämän projektin ohjausryhmän muodostaa yhteistyötahomme on Oulun lukiot, joissa kontakti henkilöinä on opinto-ohjaajat, ja opettajamme Oulun seudun ammattikorkeakoulusta.

Projektin asettaja oli taho, joka on päättänyt projektin aloituksesta ja joka toimii projektin tilaajana. (Hokkanen ym., 2008, 110). Meillä projektin asettajana oli Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikön johtaja Kari Virolainen ja projektin tilaaja Oulun lukiot.

Projektipäällikkö on se, joka kantaa vastuu projektin suunnittelusta, käytännön toteutuksesta ja projektin johtamisesta sekä kaikista projektin toiminnoista erityisesti tavoitteiden saavuttamisesta. Hän vastaa toiminnastaan projektin asettajalle ja ohjausryhmälle.

(Hokkanen ym., 2008, 110.) Projektimme päällikköinä toimivat terveydenhoitaja opiskelija Henna Sainila ja sairaanhoitajaopiskelija Mira Vaitinen (kuvio1), jotka vastaavat toteutuksen onnistumisesta. Tämän projektin yhdeksi heikkoudeksi voidaan lukea projektipäälliköiden työtehtävien epäselvän työjaon. Projektipäälliköt olivat mukana myös toteuttamassa koulutusta apunaan unkarilainen vaihto-opiskelija Zsanett.

Työryhmä oli mukana koulutuksen toisen päivän toteutuksessa eli työpajojen suunnittelussa ja toteutuksessa. Työryhmän muodostivat vastuuopettajat ja Terveystieteiden edistämisen verkkokurssin opiskelijat sekä Oulun seudun ammattikorkeakoulun vaihto-opiskelijat Keniasta ja Unkarista.

Opinnäytetyömme tukiryhmänä oli opinnäytetyöryhmämme ja opponoijamme. He olivat olleet tukena ja neuvoa antamassa meille projektimme aikana.

Jokaisella projektilla on myös riskinsä, jotka tulee arvioida ennen projektin alkua. Tämän vuoksi tein riskianalyysin koulutuksen onnistumisesta ja arvioin riskien vaikuttavuuden koulutuksen kannalta. Täten osasimme ennalta varautua ja –ehkäistä riskejä.

Pienimpänä riskinä (Kuvio 2, alla) koimme sen, että ohjaajat jättävät tulematta paikalle esimerkiksi sairastumisen vuoksi. Tämä siksi, koska opettajien sairastuminen ei kuitenkaan vaikuta toteutukseen merkittävästi. Tällainen vaikuttaa kuitenkin työmme arviointiin huomattavasti. Paikalla on kuitenkin todennäköisesti lukion opettaja, joka antaa meidän ohjaaville opettajille palautteen ja myös oppilaat antavat kirjallisen palautteen aina päivän päätteeksi.

Toisena riskinä oli minun tai Miran sairastuminen, jonka vaikutus olisi ollut keskinkertainen, koska kumpikin pystyy itsenäisestikin vetämään päivän koulutuksen asiallisesti läpi.

Kolmantena riskinä oli se, että lukiot eivät rahoitakaan tai halua koulutusta. Tämä riski ei kuitenkaan ole mielestämme ollut edes todennäköinen, koska he olivat itse ilmaisseet tarpeen koulutukselle.

Neljäntenä riskinä oli se, että opinto-ohjaajat unohtavat varata tilat tai informoida koulutukseen tulevia oppilaita. Tämä olisi vaikuttanut paljon päivän toteutukseen. Mikäli näin olisi käynyt, koulutuksen ajankohtaa olisi muutettu.

Viidentenä riskinä oli se, että koulutusta toteuttava porukka ei ole tietoinen toteutuksen kulusta. Tämä pystyttiin estämään varmistamalla, että kaikki olivat tietoisia aikataulusta ja että kaikki palauttivat viikkoa ennen oman osuutensa suunnitelman.

Kuudentena riskinä oli se, että Kenialaiset vaihto-opiskelijat vetäytyvät projektista syystä tai toisesta. Jos näin olisi käynyt, olisimme joutuneet muuttamaan koulutuksen rakennetta ja vaihtamaan ajankohtaa tai vetämään koulutuksen pienempi muotoisena.

TODENNÄ-
KÖISYYS

suuri

keskinkertai-
nen

pieni

	Riskin n:o 5 kuvaus Työryhmä ei tiedä mitä ovat tekemässä tai ovat pahasti myöhässä	Riskin n:o 6 kuvaus Afrikkalaiset vaihtopiskelijat jättävät tulematta
	Riskin n:o 4 kuvaus Opinto-ohjaajat unohtavat varata tilat tai infota opiskelijoita ajasta	
Riskin n:o 1 kuvaus Ohjaavat opettajat eivät tule paikalle	Riskin n:o 2 kuvaus Sairastuminen joko minä tai Mira kipeänä	Riskin n:o 3 kuvaus Rahoitus/ lukio pettää koulutuksen

pieni

keskinkertainen

suuri

VAIKUTUS

*Kuvio2 Riski-
analyysi kaa-
vio*

Projektin tehtävät	Kevät 2011	Syksy 2011	Kevät 2012
1. Projektin suunnittelu - Valmistava seminaari - Toteutussuunnitelma esitys	<hr/>	★	★
2. Projektin toteutus - Koulutus tapahtuma	★		
3. Projektin päättäminen - Raportin esitys - maturiteetti			<hr/> ★ ★

Kuvio3. Opinnäytetyö prosessin eteneminen

Yllä puolella olevasta kuvioista 3 käy ilmi opinnäytetyö prosessini eteneminen. Opinnäytetyöni alkoi projektin suunnittelulla ja hyvin pian sitä seurasikin toteutusvaihe. Projektin päättämisyksikössä tein kirjalliset työt ja esitin työni yleisölle. Esitysten aikataulu oli tiivis. Lopuksi annoin kypsyysnäytteen eli maturiteetin.

3 NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Tässä kappaleessa käsittelen nuorten terveyden edistämistä, koska tutortoiminta vertais-tukitoimintana on omalta osaltaan nuorten terveyden edistämistä. Koulutuksen toinen päivä painottuu myös terveysteemojen käsittelyyn.

Nuorten terveyskäsitys poikkeaa ratkaisevasti aikuisten näkemyksistä. Jotta heidän mielipiteistään ja käsityksistään saisi selvää, on kysyttävä kaksi kysymystä. Ensin on kysyttävä, miten nuoret ajattelevat – miten he perustelevat tai miten heidän ajatuskulkunsa rakentuu. Toinen kysymys koskee sitä, mitä nuoret ajattelevat, heidän ajatustensa sisältöä ja aineksena olevaa tietoa. (Rosblom, 1994, 15–16.)

Nuoret arvostavat terveyttä, vaikka eivät välttämättä otakaan sitä huomioon tehdessään jokapäiväisen elämän ratkaisuja. Mielihyvän tavoittelu, muiden hyväksyntä, oman minän etsintä, selviytyminen ongelmatilanteissa ja monet muut kysymykset ovat nuorelle usein tärkeämpiä kuin asioiden terveellisyyden ajatteleva. (Korhonen, 2002, 10–12)

Nuoruuden kehitysvaihe kestää aina ala-asteen lopusta itsenäistymiseen ja kolmannelle elinvuosikymmenelle. Nuoruuden päättymistä on haastavaa ajoittaa, koska se on kehityksellisesti hyvin yksilöllistä. Nuoruudessa nuori kehittyy fyysisesti sekä henkisesti aikuiseksi. Nuori sisäistää erilaisia valmiuksia ja taitoja, jotka tukevat yhteiskunnassa elämistä. Nuoruudessa ihminen itsenäistyy omasta perheestään, sekä etsii ja valitsee erilaisia rooleja aikuisuuteen. (Nurmi, 2003. 256–258)

Ihmisen identiteetti alkaa vakiintua nuoruusiässä ja tällöin muodostuu identiteetille ominainen minuuden ja elämän jatkuvuuden tunne. Nuoruusikä on moniulotteinen ja siihen sisältyy biologinen kasvua muun muassa sukukypsyys saavuttamisen kautta. Nuoruusiän kehitykseen pohjautuu myös aikuisuus, jolloin yhtenäiset kehityshaasteet ja yksilöllisesti merkittävät elämäntapahtumat synnyttävät kehityskriisejä. (Lehtonen, J & Lönnqvist, J. 2001. 13–15.)

Nuori yrittää ymmärtää omaa käyttämistään ja kasvaa aikuiseksi. Lukion aloitus tulee-kin tämän vuoksi hankalaan kohtaan. Tämän vuoksi mielestämme onkin hyvä, että heille järjestetään tutoreita, jotka ovat vasta käyneet läpi saman elämän muutoksen. Meidän kannaltamme on tärkeää, että huomiomme koulutuksessa mahdollisimman hyvin ja selkeästi myös nuoruusiän psyykkisiä haasteita. Tämän asian ajoimme huomioida koulutuksemme toisessa osassa

Nuori yrittää ymmärtää omaa käyttämistään ja kasvaa aikuiseksi. Lukion aloitus tulee-kin tämän vuoksi hankalaan kohtaan. Onkin hyvä, että heille järjestetään tutoreita, jotka ovat vasta käyneet läpi saman elämän muutoksen. Meidän kannaltamme on tärkeää, että huomiomme koulutuksessa mahdollisimman hyvin ja selkeästi myös nuoruusiän psyykkisiä haasteita. Tämän asian ajoimme huomioida koulutuksemme toisessa osassa.

Nuorten käsityksissä terveyden merkinä korostuu aktiivinen ja toiminnallinen lähestymistapa. Aikuiset, kun pitävät terveyden merkkeinä työ- ja toimintakykyä, hyvinvointia, hyvänolon ja turvallisuuden tunnetta. Nuoret arvostavat terveyttä, vaikka eivät välttämättä otakaan sitä huomioon tehdessään jokapäiväisen elämän ratkaisuja. Mielihyvän tavoittelu, muiden hyväksyntä, oman minän etsintä, selviytyminen ongelmatilanteissa ja monet muut kysymykset ovat nuorelle usein tärkeämpiä kuin asioiden terveellisyyden ajattelemisen. Aikuisten varoitukset epäterveellisten tapojen tai tottumusten seurauksista unohtuvat helposti, kun haetaan hyvää oloa ja sitä tiettyä ”fiilistä”. Omien rajojen kokeileminen ja tietynlaiset riskien otot ovat osa itsensä löytämistä ja kehittymistä aikuisuuteen. (Korhonen, 2002, 10–12.)

Terveystottumukset ovat sellaisia toistuvia toimintoja, jotka vakuuttavat terveyteen joko sitä edistävästi tai haittaavasti. Toivottava käyttäytyminen edellyttää tiettyjen tottumusten välttämistä, noudattamista vain harvoin tai toistamista päivittäin tai jopa useammin. (Korhonen, 2002, 15–16.)

Tottumuksemme mukailevat usein ympäristössä vallitsevia arvostuksia, normeja ja sääntöjä. Tekijöitä, jotka vaikuttavat nuorten terveystottumuksiin, ovat mm. kokeilunha-

lu, kaverit, idolit, kotitausta, pyrkimys itsenäisyyteen ja aikuistumiseen. Myös ulkoiset tekijät vaikuttavat käyttäytymiseen. (Korhonen, 2002, 16.)

Ratkaisevan tärkeitä ovat myös elämäntavat, jotka nuorena valitaan ja jotka myöhemmin vakiintuvat. Nuorena ratkaistaan suhde päihteisiin, työhön, vapaa-aikaan, seksuaalisuuteen ym. ja valitaan ne psyykkiset ja sosiaaliset toimintamallit, joita elämässä noudatetaan. (Terho, 2002, 370.)

3.1 Terveysaasteet

Nuoruusikään siis ajoittuu monimutkainen psyykkinen, fyysinen, sosiaalinen ja älyllinen kehitys, jonka kautta nuori muuttuu aikuiseksi. Tälle kehitykselle on ominaista, että eri komponentit ovat kietoutuneet vyyhdiksi niin että niitä on mahdotonta irrottaa toisistaan. Häiriö jollakin alueella vaikuttaa muihin alueisiin. Ystävien merkitys kasvaa ja riskikäyttäytymisestä tulee tyypillistä. Nuoren ajattelu ei ole vielä niin kehittynyt, että nuori ymmärtäisi mitä riskienotto merkitsee hänen elämälleen. Elämäkokemustakaan ei ole tarpeeksi, jotta riskit osattaisiin tunnistaa. Tämä luo suotuisan taustan esimerkiksi päihteidenkäytölle. Suurin osa nuorten liikenneonnettomuuksista, suojaamattomista seksikokemuksista, epäsosiaalisesta käyttäytymisestä ja väkivallan teoista tapahtuu päihteiden alaisena (Terho, 2002, 369).

Nuorten terveyden edistämisessä korostuvat terveyden edellytysten sijasta usein erilaiset terveyden vaaratekijät. Riskitekijöinä usein nähdään tottumukset, kuten tupakointi, alkoholin ja huumeiden käyttö, epäterveellinen ravinto ja vähäinen liikunnan harrastaminen. Riskitekijöinä voidaan pitää myös normeista poikkeavaa sukupuolikäyttäytymistä tai epäsäännöllistä elämäntapaa. Nämä riskitekijät ovat olleet terveystieteiden perustana nimenomaan nuorten kohdalla vuosikymmeniä. (Rosblom, 1994, 19)

Riskitekijät ovat nuorille myös selviytymisvälineitä. Nuori ihminen, kuten aikuisetkin, etsii pärjätäkseen erilaisia mekanismeja. Pärjäämisen keinot voivat olla terveyteen liittyviä käyttäytymisen muotoja. Ei riitä aina, että tunnemme nuorten terveystieteiden

tä, on myös tiedettävä jotakin siitä, minkälaisena käyttäytymisen merkitys nuoren käsitemaailmassa ilmenee. (Rosblom, 1994, 19.)

Tupakointi ja alkoholinkäyttö ovat riippumattomuuden kypsymissymboleja tai rajanylytksiä aikuisuuteen. Nuoret tiedostavat hyvin tupakointiin liittyvät terveysriskit, mutta murrosikäisen terveyskäsite eroaa terveydenhuollon ammattilaisen käsityksestä. Nuorten mielestä terveys ja ennaltaehkäisy liittyvät vähän tupakoinnin ja alkoholinkäytön luomaan epidemiologiseen riskiin. Tupakointi ja alkoholinkäyttö antavat nuorelle mahdollisuuden astua aikuisten maailmaan, ottamatta kuitenkaan aikuisen vastuuta. Yleisin selitys nuorten riski käyttäytymiselle on pyrkimys olla samanlainen kuin kaveriryhmä ja saada sen hyväksyntä käyttäytymällä samalla lailla. (Rosblom, 1994, 19.)

Tämän ilmiö näkee myös kouluterveyskyselyssä, jossa nuoret vastasivat päihdeosioon. Niinpä yhden työpajan aiheena ovat päihteet ja niiden vaarat. Sen avulla voimme lisätä nuorten tietoutta päihteistä ja niiden vaikutuksista.

Nuorten päihteiden käyttö on lisääntynyt viimeisen vuosikymmenen aikana kaikissa teollisuusmaissa ja myös huumeidenkäyttö on levinnyt nuorten keskuuteen. Päihteiden käyttöikä on laskenut koko ajan, ongelmakäyttö lisääntynyt ja huumeiden käyttö monipuolistunut. Samoin ovat myös väkivalta ja tartuntataudit lisääntyneet kuten hepatiitit ja HIV. (Terho, 2002, 366.)

Jo peruskoulun opetussuunnitelmassa on yläasteella terveystietoa, jonka opetus perustuu monitieteiseen tietoperustaan. Terveystiedon opetuksen tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Opetuksella pyritään kehittämään oppilaiden tiedollisia, sosiaalisia, tunteiden säätelyä ohjaavia, toiminnallisia ja eettisiä valmiuksia. Sen lähtökohtana on terveyden ymmärtäminen fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalisesti toimintakyvyksi. Sen aikana on tarkoitus kehittää oppilaan tietoja ja taitoja terveydestä, elämäntavasta, terveystottumuksista ja sairauksista. Opetus antaa oppilaalle valmiuksia ottaa vastuuta ja toimia oman terveyden edistämiseksi. Sen lähtökohtana on lapsen ja nuoren arki, kasvu ja kehitys sekä ihmisen elämänkulku. Siinä

huomioidaan myös yleiset ja koulu- ja paikkakunta-kohtaiset ajankohtaiset terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät kysymykset. (Perusopetuksen opetussuunnitelma, 2004.)

Nuorten hyvinvointi riippuu kodista ja siellä annetusta kasvatuksesta. Perheen vuorovaikutustilanteissa muodostuvat lapsen itsetunto, reaktiotavat, asenteet, surun- ja kilpailusietokyky ja monet muut keskeiset nuoren hyvinvointiin liittyvät tekijät. Tutkimusten mukaan nuorten päihteidenkäyttö on yhteydessä riitaisiin, väkivaltaisiin kotioloihin, vanhempien päihteidenkäyttöön, kodin huonoon toimeentuloon ja vajaaseen perheeseen. (Terho, 2002, 369.)

Nykyisin ymmärretään paljon paremmin miten tärkeitä koulumenestys ja koulussa viihtyminen on nuoren hyvinvoinnille. Päihteidenkäyttö aiheuttaa huonoa koulumenestystä ja huonoa kouluviihtyvyyttä. Suomalaiset koululaiset viihtyvät koulussa huonommin kuin ikätoverit muualla maailmassa. Ystävien saaminen on hankalaa ja koulukiusaaminen yleistä. (Terho, 2002,369)

3.2 Moniammattillinen nuorten terveyden edistäminen

Tässä kappaleessa käsittelen keinoja ja toimintoja, joilla ylläpidetään nuorten terveyttä ja ennaltaehkäistään terveysriskejä. Lukiolaisilla on käytössään erilaisia palveluja, joita tässä kappaleessa tuonkin esille.

Lukiolaisille on oltava saatavilla lakisääteisesti opiskeluterveydenhuollon palvelut. Opiskelijaterveydenhuollon tarkoituksena on edistää ja seurata opiskelijoiden terveyttä, hyvinvointia sekä opiskelukykyä. Lisäksi sen toimintaan kuuluu edistää opiskeluympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta sekä opiskeluyhteisön hyvinvointia. Opiskelijaterveydenhuolto sisältää myös terveyden- ja sairaanhoitopalvelujen järjestäminen opiskelijoille (mukaan lukien mielenterveys- ja päihdetyön, seksuaaliterveyden edistäminen ja suun terveydenhuollon). Opiskelija terveydenhuolto vastaa myös siitä, että opiskelija saa erityistä tukea tarvittaessa tai opiskelijan tarpeet määritteellään varhaisten tunnistamisen – mallinmukaisesti. Opiskelija terveydenhuollon kuuluu tukea opiskelijaa ja tarvittaessa ohjata hänet jatkotutkimuksiin tai -hoitoon. (thl, nettilähde. luettu 26.2.2012)

Opiskeluhollossa terveydenhoitajalta edellytetään hyvää yhteistyökykyä ja jatkuvaa itsensäkehittämistä. Terveydenhoitaja toimii terveyden edistäjänä, toimintahäiriöiden ehkäisijänä ja tunnistajana. Nuorten terveyden edistämisen tulee pohjautua teorian mukaan. Siinä on otettava huomioon myös opiskelijan yksilöllisyys ja elämäntilanne. Työssä jaksamisen ja onnistumisen kannalta on tärkeää, että työolosuhteet ovat suotuisat. (Terho, 2002, 49)

Opiskeluterveydenhuollon palvelut tulee järjestää kunnassa sijaitsevien oppilaitosten opiskelijoille riippumatta heidän asuinpaikkakunnastaan. Opiskeluterveydenhuolto on maksutonta alle 18-vuotiaille. Sen jälkeen maksu määräytyy asiakasmaksulain mukaisesti osassa palveluja. (thl, nettilähde. luettu 26.2.2012) Opiskelijaterveydenhuollon oppaan (2006, 139 -140) mukaan tuloksellinen opiskeluterveydenhuolto ja sen kehittäminen edellyttävät kuntatasolla johtamisen tehostamista. Näin ollen terveyskeskuksiin on nimettävä opiskeluterveydenhuollolle vastuuhenkilö. Opiskeluterveydenhuoltoa tulee kehittää ja valvoa kansallisella tasolla.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos järjestää kouluterveyskyselyn. Tämän kyselyn tulokset tukevat nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tehtävää työtä oppilaitoksissa ja kunnissa. Kyselyyn vastaavat peruskoulujen 8. ja 9. luokan oppilaat sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Vuosittain kyselyyn vastaa noin 100 000 nuorta. Kyselyn tuloksia esitellään joka syys Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) järjestämällä valtakunnallisilla Koulu-terveys – päivillä. Oppilaitokset käyttävät Kouluterveyskyselyn tarjoamaa tietoa kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämiseksi, oppilas- ja opiskelijahuoltotyössä sekä terveystiedon opetuksessa. Tulosten raportoinnissa on analysoitu kahden edellisen kyselyvuoden välillä tapahtuneita muutoksia. Huomiota on kiinnitetty myös mahdollisiin pidemmän aikavälin trendeihin. (kouluterveys-kysely 2009, terveyden ja hyvinvointilaitos, haettu 28.11.2011).

Kouluterveyskyselyt osoittavat, että samanlainen kehitys Suomessa on myös tapahtunut. Nuorten asenteet päihteitä kohtaan ovat tulleet entistä hyväksyvämmäksi. He eivät pidä niiden käyttöä kovin vaarallisena. Tupakka ja alkoholi ovat nuorten yleisimmät käyttä-

mät päihteet, mutta yhä useammat kokeilevat myös lääkkeitä ja erilaisia huumeita. Ensimmäinen kokeilu lääkkeisiin ja huumeisiin tapahtuu yleensä alkoholin vaikutuksen alaisena ja nuoret, jotka aloittavat huumeiden käytön ovat yleensä tupakoitsijoita. (Terho, 2002, 366–368.) Päihteiden kokeilu ja käyttö ei ole irrallinen tapahtuma nuoren elämässä. Se liittyy kiinteästi nuoren perhetaustaan, kehitykseen, kouluasioihin, ystävien päihteidenkäyttöön ja muihin elämäntapoihin. Yhteyksiä löytyy myös työttömyyteen ja mielenterveysongelmiin. (Terho, 2002, 369.)

Kouluterveyskyselyn tuloksia käytiin hyväksi suunniteltaessa koulutuksen terveys ja hyvinvointi – osiota. Tämän kyselyn avulla pystyttiin määrittämään missä nuoret tarvitsevat lisätietoutta ja ammattilaisen antamaa näkökulmaa.

3.3 Tutortoiminta vertaisohjauksena

Vertaisohjauksen ydinajatus on opiskelijoiden toisilleen antama tuki ja apu. Vertaisohjaus on ollut aina olemassa, mutta sitä alettiin tutkia ja kehittää vasta 1700 – luvun lopulla. Suomessa vertaisohjauksen tarpeen ja hyödyn huomasi ensimmäisenä ylioppilaslautakunnat, jotka alkoivat 1960 – luvulla kehittää vertaisohjausta. Nykyään vertaisohjaus on merkittävässä roolissa yliopistojen opinto-ohjauksessa. Vertaisohjauksen tarve on huomioitu myös 1990 – luvulla tulleissa ammattikorkeakouluissa. Siellä vertaisohjaus nähtiin sekä opiskelijoiden että oppilaitosten näkökulmasta keskeisenä elementtinä (Kalliainen, Kerbs & Nurmi. 2006. 9-10).

Tutoroinilla tarkoitetaan oppimista palvelevaa vertaisohjausta. Sen muotoina voidaan käyttää yksilö- tai ryhmäohjausta. Toteutus on joko lähi- tai etäohjausta. Tutorointi on oppimisen yhteyteen liittyvää ohjaus- ja tukitoimintaa, jonka tavoitteena on auttaa uutta opiskelijaa saavuttamaan oppimiselleen asettamansa tavoitteet. Suunnitelmallisena ja kokonaisvaltaisena ohjausprosessina tutorointi on tarkoitettu oppijan avuksi hänen persoonallisessa, ammatillisessa ja oppimistaitojen kehittämisessä. Olennaisia seikkoja tutoronnissa ovat yksilöllisyys, luottamuksellisuus, sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteistyö. Se, millaiseksi vertaisohjaus tulee muodostumaan, riippuu paljolti kunkin tutorin ohjausnäkökulmasta, persoonallisuudesta ja kokemustaustasta. Lisäksi vertaisohjaukseen vaikuttaa se, millaisia opiskelijoita ohjataan. Tärkeätä kuitenkin on se, että ohjaus on opiskelijälähtöistä. (Lehtinen 1992, 168–171).

4 TUTORKOULUTUKSEN TOTEUTUS

Toteutussuunnitelma on projektisuunnitelman keskeisin osa. Siinä vastataan seuraaviin asioihin: mitä tehdään, milloin tehdään, mistä tiedetään milloin projekti on valmis mitä resursseja on käytössä ja kuka vastaa mistäkin (Hokkanen ym., 2008, 110).

Ensimmäisen päivän tarkoituksena oli ryhmäytyminen. Koulutuksen aikataulu ja eteneminen on kuvattu liitteessä 6. Ensimmäinen osio sisälsi suppean teoria osuuden ja toiminnallisia harjoituksia. Koulutuksen toinen osa eli hyvinvointia ja terveys – osio toteutettiin rasteina, joiden teemat valittiin Kouluterveyskyselyn keskeisten osa-alueiden perusteella. Rastit toteutettiin toiminnallisista menetelmin. Koulutukseen osallistui 100 opiskelijaa. Koulutus oli kaksiosainen. Koulutuksen ensimmäinen osa järjestettiin kolmessa osassa, jotta saatiin ryhmäytymisen kannalta paremmat mahdollisuudet. Paikkoina toimivat Oulun lyseon lukio, Kastellin lukio ja Laanilan lukio. Koulutuksen ensimmäisen päivä oli täysin projektipäällikköjen, eli minun ja Miran, ja unkarilaisen vaihto-opiskelijan, Zsanettin, tekemä ja toteuttama. Lyseossa, Kastellissa ja Laanilassa pidetyt koulutukset etenivät saman kaavan mukaan. Kaava on liitteenä 6. Joitain muutoksia teimme huomatessamme, etteivät kaikki ideamme toimineet toivotulla tavalla.

Koulutuksen toisessa osiossa oli tarkoitus käsitellä terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita opiskelijoiden kanssa. Koulutus toteutetaan rasteina, joka tarkoittaa sitä, että aiheet jaettiin työryhmän, projektipäällikköiden ja verkkokurssilaisten kesken. Tarkempi kuvaus rastien jaosta ja toteutuksesta löytyy kappaleesta 6 tutorkoulutuksen toteutus. Rastimuotoinen toimintamalli valittiin suuren osallistujamäärän vuoksi. Pienemmissä ryhmissä toiminta oli luontevampaa ja mahdollisti erityyppisen tiedon käsittelyn. Pienempiin ryhmiin jako tapahtui palapelin avulla. Opiskelijoille jaettiin palapelin palat, joiden avulla he etsivät ryhmänsä. Näin opiskelijat tutustuivat myös uusiin ihmisiin ja oppivat toimimaan vieraammassa ryhmässä. Tutor opiskelijan on pystyttävä toimimaan uusien ihmisten kanssa.

Ryhmytymisiosion eli koulutuksen ensimmäisen osion suunnittelivat ja toteuttivat projektipäälliköt ja Zsanett. Koulutuksen alkuun esittelimme itsemme ja kerrottiin miksi koulutus pidetään. Sen jälkeen Mira aloitti PowerPoint esityksensä ryhmästä ja ryhmäytymisestä. Esitys on liitteenä 1. Tämä esitys toimi päivän tapahtumien pohjustuksena. Sen avulla kerrataan opiskelijoille ryhmässä toimimisen perusteet, jotta he pystyvät paremmin ymmärtämään päivän tarkoituksen.

Sen jälkeen koulutettavat miettivät omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Asiat käytiin yhdessä läpi miettien samalla miten niitä voi hyödyntää tutorina olemisessa. Tätä harjoitusta seurasi lankakerä harjoitus, jonka avulla tutustuimme toisiimme.



Kuva1. lankakeräharjoitus Oulun lyseon lukiolla

Lankakerä harjoituksessa osallistujat menevät seisomaan ympyrämuodostelmaan. Ensimmäinen ottaa lankakerän päästä kiinni. Hän sanoo oman nimensä ja esittää kysymyksen. Sitten hän heittää kerän jollekin muodostelmassa olevalle pitäen kiinni langan päästä. Seuraava sanoo oman nimensä ja vastaa kysymykseen. Tämän jälkeen hän esittää kysymyksen ottaen langasta kiinni ja heittää kerän eteenpäin. Harjoitusta jatketaan

tällä tavoin siihen asti kun kerä on käynyt kaikilla, jonka jälkeen kerää aletaan kerii takaisin keräksi. Tämä tapahtuu seuraavanlaisesti: Lankakerää käsissään pitävä kerii lankaa ja pysähtyy henkilön kohdalla, jolla on lankaa käsissään, kerijä sanoo vielä nimensä uusiksi. Lankaa käsissä pitänyt henkilö jatkaa seuraavan kohdalle. Harjoitus päättyy, kun koko lanka on keritty takaisin keräksi.

Zsanett valmisti päivälle tutustumispalloperin, jonka tarkoituksena on oppia toisten nimiä, ja rentoutumisharjoituksen päivän päätteeksi. Tutustumisharjoituksessa opiskelijat heittelivät tennispalloa toisilleen ringissä. Harjoitus alkaa sillä, että ohjaaja sanoo nimensä ja heittää pallon toiselle ringissä olevalle. Seuraava toistaa heittäjän nimen ja sanoo perään omansa. Tämän jälkeen pallon kiinniottaja heittää pallon seuraavalle opiskelijalle, joka toistaa heittäjän nimen sanoo perään omansa ja heittää pallon taas toiselle. Heitto nopeutta on tarkoitus lisä koko ajan. Harjoituksen tarkoituksena on, että ryhmäläiset oppivat toistensa nimiä.

Kuva2. Luottamusharjoitus tuolien avulla Oulun lyseon lukiolla

Tauon jälkeen jatkoimme luottamusharjoituksella. Meillä oli kaksi vaihtoehtoa; joko harjoitus tuolien avulla tai lattialla seisomalla ympyrämuodostelmassa. Luottamusharjoitus toteutettiin tuoliharjoituksena. Tuoleja laitetaan ringiin yksi vähemmän kuin osallistujia. Kaikki osallistujat nousevat seisomaan tuoleille (paitsi yksi, joka aloittaa harjoituksen). Aloittaja lähtee muihin turvaten kiertämään ympyrää tuoleilla, kunnes on kiertänyt ringin ympäri. Kun hän tulee aloituspisteeseen, vapauttaa hänelle joku paikan lähemällä kiertämään ringiä itse ympäri. Harjoitus loppuu kun kaikki ovat vuorollaan kiertäneet ringin.

Tämä luottamusharjoitus ei toiminut Lyseon päivänä hyvin, joten teimme seuraavilla kerroilla toisenlaisen harjoituksen. Lyseolla opiskelijat meinasivat tippua tuoleilta. Toisessa harjoituksessa seisotaan pienissä ringeissä ja yksi asettui keskelle laittaen silmät kiinni ja kädet rintaansa vasten ristiin. Tämän jälkeen keskellä olija alkaa kaatua taakse-

päin, jolloin takana olija ottaa kopin ja työntää hänet takaisin päin. Näin keskellä olija alkaa huojua ympäri rinkiä muiden varassa. Kummankin harjoituksen tarkoituksena oli harjoitella sitä, kuinka helppoa tai vaikeaa voi olla luottaa kaveriin. Lopuksi mietimme miltä harjoitus tuntui ja mitä ajatuksia se herätti opiskelijoissa.

Jatkoimme päivää draama harjoituksella. Draamojen tarkoituksena on tuoda esille erilaisia haastavia tilanteita, joihin tutoropiskelija voi törmätä toimiessaan tutorina. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi uusien opiskelijoiden koulun aloitus, vaihto-opiskelijoiden vastaanotto tai vaikkapa koulukiusaamistilanteeseen puuttuminen. Lopuksi draamat käytiin yhdessä läpi ja annettiin ryhmälle palautetta. Tarkoituksena oli, että opiskelijat huomaavat itse mikä meni hyvin ja saavat sitä kautta tietoa kuinka toimia. Draamaharjoituksessa yritimme apukysymysten avulla saada opiskelijat huomaamaan sen miltä uudesta opiskelijasta tuntuu uudessa tilanteessa. Tässä harjoituksessa osallistujat on jaettu noin 4-5 hengen ryhmiin. Heille annetaan tilanne, josta heidän tulee tehdä lyhyt esitys muulle ryhmälle. Tilanteina ovat muun muassa uuden opiskelijan tulo kouluun ja liikuntarajoitteisen opiskelijan huomiointi koululla. Kaikki esitettiin muille, jonka jälkeen muut kommentoivat ryhmän esittämiä ratkaisuja. Tärkeintä harjoituksessa on oppia toimimaan uudessa ryhmässä ja se, miten ryhmä ratkaisee heille asetun ongelman. Ensimmäisen osion eli ryhmäytymisosoituksen eteneminen on kuvattu ajallisesti liitteessä 6.

Päivän päättivät terveys ja hyvinvointikysely, jota seurasi rentoutushetki. Tämän jälkeen kysyttiin palautetta päivästä. Kaikki käytetyt harjoitukset on selitetty tarkemmin liitteissä. Terveys ja hyvinvointi kyselyn tarkoituksena on kerätä tietoa, siitä kuinka terveystietoisia koulutuksessa olevat nuoret ovat. Kysely käytiin päivän lopulla keskustellen läpi. Tarkoituksena oli myös herätellä nuoria tiedostamaan asiat itse ja että he alkaisivat miettiä omia valintojaan.

Toisessa osassa eli koulutuksen hyvinvointi ja terveys -osiossa tekijöinä olivat projekti-päälliköiden ja Zsanettin lisäksi verkkokurssin pitäjät ja afrikkalaiset vaihto-opiskelijat. Päivän koulutus toteutettiin työpajoina, joihin jaettiin ryhmät palapelien, jotka Zsanett

ja projektipäälliköt tekivät unkarilaisista ja afrikkalaisista kuvista, avulla. Näin saatiin sekoitettua kaveriporukoita, jolloin tulevat tutorit oppivat toiminaan myös vieraanpien ihmisten kanssa. Myös ilmapiiri rentoutui tämän avulla.

	Uni ja lepo	Median käyttö	Ajankäyttö	Ravitseminen	Päihteet	Kiusaaminen	Yhteisöllisyys
Mira ja Henna	x						
Zsanett (unkarilainen opiskelija)			x				
Kenialaiset opiskelijat				x		x	x
Verkkokurssin vetäjät		x			x		

Päivän rastien eli työpajojen aiheina olivat verkkokurssilaisilla media käyttö, ajankäyttö ja alkoholi ja päihteet. Kenialaiset vaihto-opiskelijamme pitivät rastinsa englanniksi aiheista kiusaaminen, yhteisöllisyys ja ravitsemus. Työpajojen suunnittelijat vastasivat itse pajojensa toteutuksesta. Projektipäälliköt autoivat materiaalien hankinnoissa. Zsannett piti oman työpajansa oikeanlaisista työskentely asennoista englanniksi. Opiskelijat saavat myös kielikylpyä. Kaikki palauttivat kuitenkin suunnitelmansa osuudestaan Miralle tai Hennalle aikataulujen varmistuksen vuoksi. Näin päivän kulkukin voitiin suunnitella tarkemmin. Myös käytettävät välineet ja tilan tarve suunniteltiin tarkasti etukäteen.

Mira ja Henna vastasivat yleisistä järjestelyistä. He järjestelivät työpajojen paikat ja huolehtivat, että kukin rasti oli merkitty tarpeeksi selkeästi. He vastasivat myös palauteseinän ja –kyselyn järjestämisestä ja toteutuksesta. Lisäksi he toteuttivat työpajan unen ja levon merkityksestä. Työpajassa on tarkoitus keskustella vapaamuotoisesti unen ja levon merkityksestä elimistölle ja psyykelle. Aluksi kysymme jokaiselta opiskelijalta nukkumisesta ja rentoutumisesta. Aiomme apukysymysten, kuten miten paljon nuorten tulee nukkua jne., avulla saada aikaan keskustelua ja esiintuoda näin myös teoriaa aiheesta. Tilanteen rentouttamiseksi jaoinimme ryhmäläiset pareihin ja pyysimme heitä antamaan toiselle keskustelun lomassa niskahierontaa.

5 PROJEKTIN ARVIOINTI

Opinnäytetyötä aloitettaessa työn tekijöitä oli kaksi, mutta toinen projektipäällikkö Mira Vaittinen lopetti koulun kesken. Tämän vuoksi tein projektisuunnitelman ja raportin jälkikäteen yksin. Tämä vaikeutti työskentelyä, koska Mira teki projektissa ollessaan oman osan projektia (kuten suunnitelmassakin tulee ilmi). En ollut tarpeeksi perillä Miran osuudesta, jotta olisi sen voinut raportoida. Muutenkin työskentely vaikutti jälkikäteen sekavalta. Projektille asetetut päätehtävät saatiin kuitenkin täytettyä.

Saimme ohjaavilta opettajilta hyvin apua suunnittelu ja toteutusvaiheessa, josta oli apua toteutuksessa. Koulutuksen ensimmäinen päivä Oulun lyseon lukiolla meni sekavasti, koska meidän suunnitelma ei toiminut toivotulla tavalla. Harjoitukset ja PowerPointesitys onnistuivat kuitenkin hyvin. Opiskelijat kokivat päivän osittain turhaksi, koska heidän mielestään se ei vastannut heidän tarpeitaan. Tämän vuoksi selkeytimme harjoituksia ja päätimme yrittää painottaa vielä enemmän sitä, miksi juuri tämä harjoitukset tehdään ja mitä hyötyä niistä on tutoreille. Varmistaaksemme tähän tavoitteeseen pääsyn, keräsimme koulutettavilta nuorilta kirjallista palautetta. Toisen päivän lopuksi keräsimme palautetta myös kuvaseinän avulla, johon koulutettavat laittoivat kaksi kuvaa kuvaamaan koulutuksesta jääneitä tuntemuksiaan.

Toinen ensimmäisen osion koulutuspäivä Laanilan lukiolla oli tyypiltään ihan erilainen kuin lyseolla ollut ryhmä. Lyseon ryhmä osallistui helposti kaikkeen ja kommentoi paljon, kun taas Laanilan ryhmä oli hiljaisempi ja heitä piti motivoida tekemään enemmän. Laanilan päivän päätteeksi saimme opettajaltamme palautetta siitä, ettemme käyttäneet kaikkea annettua aikaa. Palaute oli mielestämme asiallista, koska asiakas oli tilannut neljän tunnin mittaisen koulutuksen ja pystyimme tarjoamaan vain kolmen ja puolen tunnin koulutuksen. Tästä johtuen teimme varasuunnitelmia seuraavalle päivälle.



Kuva1 Palaute seinästä koulutuksen viimeiseltä päivältä

Kuvassa 1 on kuvattu palaute seinä koulutuksen viimeiseltä päivältä. Viimeiseen koulutuksen päivään osallistui noin 90 opiskelijaa. Jokainen sai valita oman kuvan kuvaamaan tuntemuksiaan päivästä. Kukka, jätelö ja lehti olivat positiivisia tuntemuksia kuvaavia merkkejä. Musta kivi ja harmaa kyynel kuvasivat puolestaan negatiivisia tuntemuksia. Kuvasta 1 voikin päätellä, että opiskelijat saivat päivästä hyödyn irti. Toki kuvassa näkyy myös, että kaikki eivät päivästä pitäneet. Päivästä oli erillinen palautelomake, jossa oli kommentteja tyyliin: ” haluatte tehdä tästä vaan opparin.” tai ” koulutus ei ollut hyödyllinen”. Palautelomakkeesta kävi myös ilmi, että koulutuksen harjoitukset koettiin mukaviksi. Osalle harjoitukset olivat kuitenkin tuttuja.

Negatiivisena palautteena tuli esille se, ettei tutorin tehtäviä käyty tarpeeksi hyvin läpi. Tutorit olisivat kaivanneet enemmän tietoa vertaisohjauksesta. Jatkossa olisikin varmasti hyvä käydä tutorin merkitystä ja rooli paremmin läpi koulutettaville.



Kuva5. Patsas

Kastellissa pidetyssä koulutuksessa meillä jäi aikaa yli, joten vedimme harjoituksen, missä opiskelijat suunnittelivat patsaan arvioimaan päivän tavoitteiden saavuttamista. Lopuksi kukin ryhmä esitti patsaansa muulle ryhmälle taidenäyttelyn omaisesti. Kuvassa yläpuolella on ihmispatsas, joka kuvastaa sitä, että koulutus päivä oli mukava ja onnistunut.

6 POHDINTA

Projektin aikana ehti tapahtua monenlaista, mikä teki projektin toteutuksen minulle henkilökohtaisesti raskaaksi. Suunnitteluvaihe oli työssämme lyhyt, joten aiheeseen perehtyminen jäi vähälle. Meidän olisi pitänyt varata pidempi aika suunnitteluvaiheelle, jotta koulutus oli onnistunut paremmin. Se ei kuitenkaan annetuissa puitteissa ollut mahdollista.

Toteutus oli epävarmaa, mutta koulutus onnistui kaiken kaikkiaan hyvin. Muutoksia, jotka paransivat koulutuksen laatua, tehtiin projektin aikana. Palautteen mukaan koulutuksen sisältämät harjoitukset koettiin toimivina. Mielestäni käytetyt menetelmät olivat perusteltuja ja toimivia kyseisellä kohderyhmällä ja niiden avulla saavutimme *tulostavoitteemme*, joka oli tutorkoulutuksen pitäminen lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoille.

Mielestäni myös *laatutavoite* saavutettiin, koska koulutus oli kokonaisuudessa hyödyllinen opiskelijoille. Opiskelijoiden mielestä yhteys tutorointiin oli ajoittain epäselvä. Koulutuksen ensimmäisen osuuden perusteella yritimme selkeyttää enemmän miksi toteutus on juuri tämän muotoinen.

Raportin kirjoitus ontui pahasti, koska en ollut perillä siitä mitä projektin toinen päällikkö oli tehnyt. Oli hankalaa kirjoittaa puhtaaksi raporttia ja suunnitelmaa yksin. Projektin tärkein osuus onnistui kuitenkin ihan hyvin vaikka matkan varrella olikin haasteita ja vastoinkäymisiä. Näin jälkikäteen ajateltuna olisi ollut järkevämpää pitää ensin kunnollinen valmistava vaihe, jotta olisimme voineet käyttää enemmän aikaa kouluterveyskyselyyn perehtymiseen. Pääsimme tulostavoitteeseemme eli saimme pidettyä tutorkoulutuksen lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille. Opimme toimimaan tiukassa aikataulussa ja onneksi saimme paljon ohjeistusta ohjaavilta opettajiltamme.

Jatkossa vastaavanlaista koulutus kannattaa mielestäni järjestää, jotta ennalta ehkäisevää terveyskasvatustyötä saadaan luontevasti vietyä lukiolaisille nuorille. Koulutusta tällai-

senaan voisi jatkossa ajatella myös ammattikoululle. Kohderyhmä olisi tuolloin haastavampi, mutta vastaavaa terveystietoutta tarvitaan myös ammattikoulujen puolella.

LÄHTEET

Kalliainen R., Kerbs H. & Nurm J., 2006. Laadukas vertaisohjaus. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.

Karlsson & Marttala 2001. Projektikirja: Onnistuneen projektin toteuttaminen. Helsinki: Kauppaka-ri.

Niemi, Saraste, Seppänen & Terveskanto-Mäentausta, 2012. Tutoroppilaiden koulutuksella lukiolasiten terveyttä edistämässä. Oulun ammattikorkeakoulu. Internet lähde. Luettu 28.4.2012. http://www.oamk.fi/epooki/index.php?julkaisu=30&fb_source=message

Rosblom, O., Ruuskanen, U., Laine, T., Vertio, H. Nuorten hoitotyö. 1994. Tampere: Tammer- Paino Oy.

Terho, P., Ala- Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H., Pietikäinen, M. Kouluterveydenhuolto. 2002. Helsinki: Duodecim. 2. uudistettu painos.

Lehtinen, E. Tutorointi ja opintopiirit lähellä, kaukana, yksin, yhdessä. näkökulmia monimuoto-opetukseen. 2002. Helsinki: Helsingin yliopiston laiden tutkimus- ja koulutuskeskus.

Pelin, R. 2008. 5.uudistettu painos. Projektihallinnan käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Pelin, R. 1990. Projektin suunnittelu ja ohjaus. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Silfverberg, P. 2007. Projektityön käsikirja. Ideasta projektiksi: projektin vetäjän päiväkirja. Helsinki: Edita.

Vilkka & Airaksinen 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus, kirjapaino oy.

Korhonen, J., Eloranta, T., Santala E. 2002 Nuorten terveystieto.
Helsinki: Otava.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen verkkojulkaisu
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.html>
Kouluterveyskysely 2009, luettu 28.11.2011

LIITEET

Liite1: PowerPoint -esityksen ryhmäytymisestä sisältö

Dia1:

Päivän tarkoitus

- Tavoite on saada teidät ryhmäytymään eli saada teidät yhdeksi ryhmäksi.
- Kertoa teille ryhmästä teoriaa ja harjoitusten avulla teidät toimimaan ryhmän jäsenenä/ryhmänä .

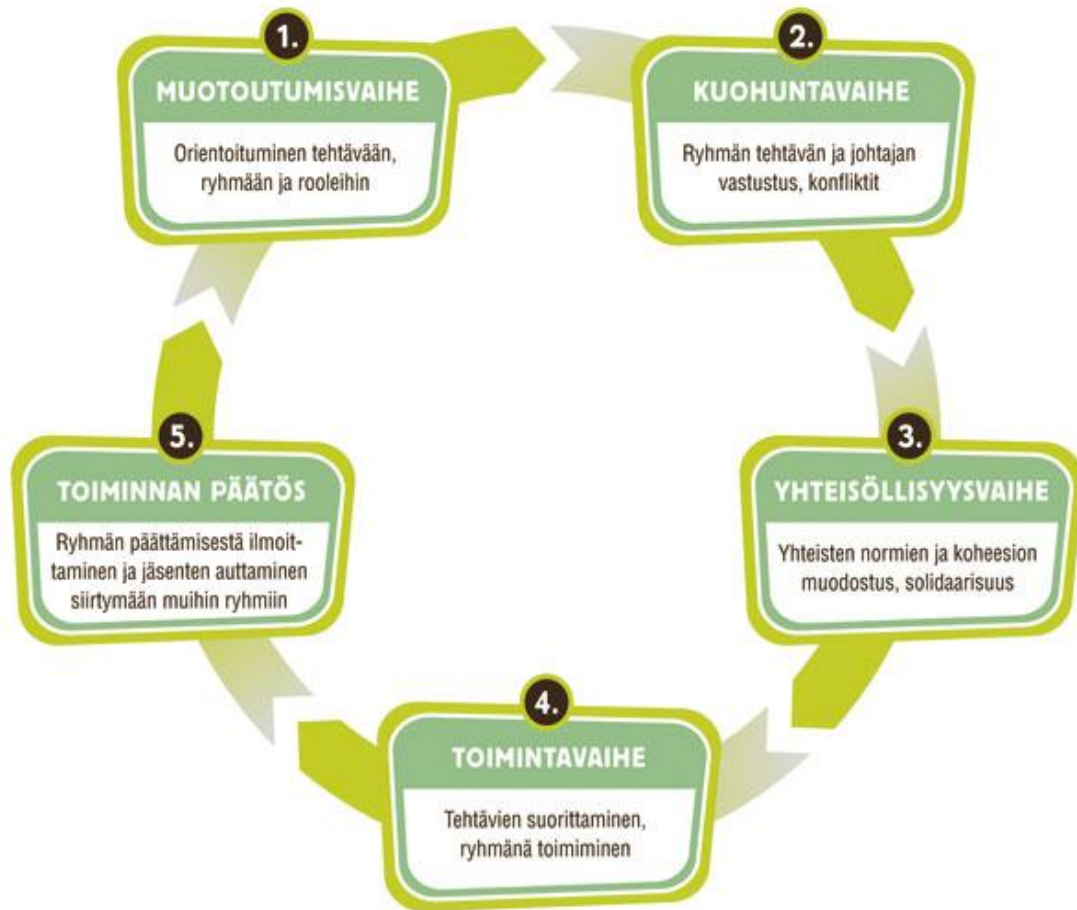
Dia2:

Ryhmän tunnusmerkit

- Koko
- Tarkoitus
- Rajat
- Säännöt
- Vuorovaikutus
- Työnjako
- Roolit
- Johtajuus

Dia3:

Ryhmän kehitysvaiheet



Dia4:

- Ihmisjoukko muotoutuu ryhmäksi, kun jäsenillä on yhteinen tavoite, jonkin verran keskinäistä vuorovaikutusta ja käsitys siitä ketkä kuuluvat ryhmään.

Dia5:

Roolit

- Ryhmätilanteessa rooli tarkoittaa sellaista ryhmän jäsenen käyttäytymistä tai osallistumistapaa, jota muut häneltä odottavat.
- Roolit ovat välttämättömiä, jotta ryhmä voisi toimia hyvin. Jos yksi jäsen lähtee ryhmästä pois, ryhmän roolirakenne voi muuttua ja tehtävät jakaantua uudelleen.

Dia6:

- Ryhmässä on virallisia ja epävirallisia rooleja.
 - Viralliset roolit ovat ennalta määrättyjä tai niistä voidaan sopia yhdessä.
 - Epäviralliset roolit ilmenevät ryhmän jäsenen toistuvana käyttäytymisenä. Ne muodostuvat ja kehittyvät ryhmän vuorovaikutuksessa.
- Ryhmän perustehtävä ja jäsenten väliset suhteet vaikuttavat siihen, millaisia rooleja ryhmässä syntyy.
- Esimerkki rooleja: johtaja, rohkaisija, kriitikko, tietojen etsijä ja seurailija.

Dia7:



Liite 2: Palautelomake ryhmäytymis osuudesta

Palautetta päivästä

Feedback of the day

1 Mitä mieltä olit teoria osuudesta?
What do you think about the theory part?

2 Olivatko pelit mielestäsi hyödyllisiä?
Do you think the games were useful?

3 Miltä päivä tuntui?
How did you feel about the day?

4 Onko vielä jotain mitä haluaisit kysyä tai sanoa?
Is there something else you would like to say?

Palautetta päivästä

Feedback of the day

- 1 Millaisina koit harjoitukset? Olivatko hyödyllisiä?
What do you think of the exercises? Where useaful to you?

- 2 Tuliko rasteilla jotain uutta sinulle?
Where there anything new to you in workshops?

- 3 Millaisia rastien aiheet olivat mielstäsi?
What do you think of the workshop's topics?

Liite 4: Kyselylomake

Terveys ja hyvinvointi kysely

1. Mikä on päivittäinen energian tarpeesi?
2. Millainen on terveellinen aamiainen?
3. Mikä seuraavista sopisi parhaiten välipalaksi?
 - a. suklaapatukka
 - b. banaani
 - c. juusto hampurilainen
4. Millaisia haittoja alkoholilla on elimistöön? Entä tupakoinnilla?
5. Mitä hyötyä on säännöllisen liikunnan harrastamisesta?
6. Mikä on yöllinen unentarve ikäiselläsi nuorella?
7. Kuinka paljon liikuntaa tulisi ikäisesi nuoren harrastaa päivittäin?

Liite 5: Projektin kustannus arvio

	Arvioidut kustannukset
<p>Työtunnit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Omat työtunnit 380h x10e - Asiantuntijat 16h x20e/hlö 	<p>3800 e</p> <p>320e</p>
<p>Matkakulut</p> <ul style="list-style-type: none"> - ensimmäisen osion 5e x6 - toisen osion 5ex2 	<p>30e</p> <p>10e</p>
Paperit ja muut tarvikkeet	30e
Puhelinkustannukset	30e
yhteensä	4220e

Liite 6: Ensimmäisen osio etenemisen malli,

Aika	Aihe	Tavoitteet	Huomioitavaa	Tehtävän vastuhenkilö
5- 10min	Tekijät esittelevät itsensä ja miksi ovat mukana projektissa.	Tulevat tutor oppilaat tietävät keitä olemme ja miksi olemme täällä	Jokainen tekijä kertoo itsestään ja opiskelustaan.	Kaikki
5-10min	Teoriaa ryhmäytymisestä kuten ryhmän sisäiset roolit	Tulevat tutor oppilaat tietävät enemmän ryhmän sisäisistä rooleista	Powerpoint esitys, jossa esitellään ryhmän rooleista teoriaa tietoa.	Mira/ Henna
5-10min	Ryhmä määritelmää	Tulevat tutor oppilaat tietävät paremmin mikä on ryhmä	Sama powerpoint esitys selittää myös ryhmän määritelmää	Mira/ Henna
15min	Omat heikoudet ja vahvuudet	Tuleva tutor oppilas tiedostaa omat heikouksensa ja vahvuutensa paremmin ja osaa siten toimia hankalissa tilanteissa	Jokainen opiskelija kirjoittaa omat vahvuutensa ja heikouksensa ylös. Nämä käydään sitten pienryhmissä läpi.	Mira/ Henna
15min	Lankakeräleikki (tai vastaava kuulosti kyllä kivalta)	Tulevat tutorit tuntevat toisensa paremmin. Oppivat myös toistensa nimet.	Lankakeriä leikkiä varten. Jaetaan ryhmä myös osiin.	Mira / Henna

5min	Tulevat tutorit antavat palautetta	Mahdollisuus kysymyksille	Samoissa pienemmissä ryhmissä käydään läpi	Mira/ Henna
TAUKO 15min?	TAUKO	TAUKO	TAUKO	TAUKO
20-30min	Luottamus harjoitus	Leikin avulla oppitaan luottamusta	Tuoleja vai parihommana??? ja sokkojohtaminen	Mira/Henna
25min	Drama esitys TAI toinen peli/leikki	Tuleva tutor oppilas oppii toiminaan hankalamassakin tilanteessa	Dramaan tehtävä valmitaa tilanteita mutta voi jättää myös pelivaraksi tutorien omia ideoita	Mira / Henna
5-10min	Palaute-keskustelua	Saavat antaa kommentteja miltä pelit/draama tuntui		Mira / Henna
30min	Terveys ja hyvinvointi kysely pienryhmissä	Tulevat tutorit saavat enemmän tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista	Kysymykset- tehtävä!!! 8-10kpl!!	Henna
15min	Loppuun rentoutumishetki	Saadaan rento olo pitkän koulutuksen päätteeksi ja hyvä fiilis loppu päiväksi	Musiikkia valittava/soitin hankittava	Mira

